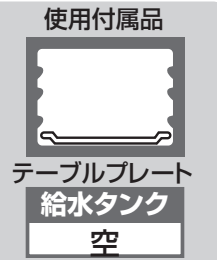
オート調理（あたためる）

常温や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため　1あたため

冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。
（冷凍保存食品は上手にあたたまりません）

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品：テーブルプレート、給水タンク 空

準備　2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1　あたため スタートを押し　メニュー番号「1」を選択する

●数秒後に自動的に加熱がスタートする

仕上がり調節をするときは ➔P.26

終了音が鳴ったら食品を取り出す

異なる2品（冷蔵や常温のもの）をあたためるコツ

●あたためられる食品
冷蔵または常温の食品です。

●食品の分量
・1品の分量は約100～300gです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7～1.3倍程度です。
（例：ごはん150gとお総菜100～200g）
（この分量以外はオート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。）

●容器の大きさ
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●上手に仕上げるには
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
・生クリーム、バターなどの油脂分の多いものが入った食品
・塩分の多いスープ、みそ汁など温度が上がりにくい食品

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかきまぜます。

食品の種類によって仕上がり調節を使い分けます。➔P.27

次の場合はうまくあたたまりません

●冷凍保存した食品
1品ずつ 2解凍あたため であたためます。

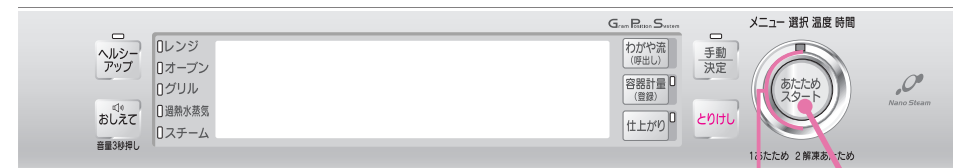
●2品同時あたために向かない組合せの例
・塩分の多い食品と糖分の多い食品
（例：スープと砂糖を入れたコーヒー）
・汁気の多い食品と少ない食品
（例：シチューとパン）
手動調理で様子を見ながらあたためます。➔P.42

●牛乳、コーヒーなどの のみものは、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを 5牛乳 であたためてください。

●オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。➔P.26
手動調理で様子を見ながらあたためます。➔P.42

冷凍や冷蔵で保存した食品の 異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため　6冷凍（左）と冷蔵（右）

常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。
（常温保存食品が熱くなりすぎます）

使用付属品：テーブルプレート、給水タンク 空

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側になるようにテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1　あたため スタートを回し　メニュー番号「6」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.26

2　あたため スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

加熱方法　メニュー番号
レンジ／オーブン／グリル／過熱水蒸気／スチーム
使用付属品
計量・加熱時間計算中　仕上がり
残り加熱時間：食品で変わります

オート調理 6冷凍（左）と冷蔵（右）のコツ

●食品を置く位置は（置く位置が決まっています）
左側：冷凍保存の食品　右側：冷蔵保存の食品

左側：冷凍品　　右側：冷蔵品

●食品の分量は ➔P.28

●加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。

●容器の大きさ ➔P.28

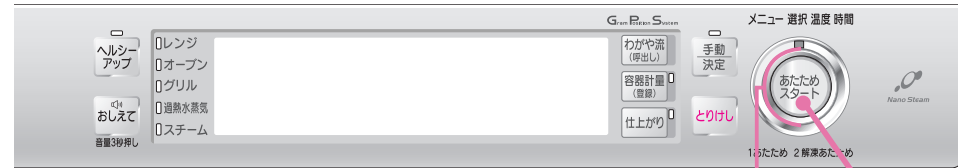
●上手に仕上げるには ➔P.28

●オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。➔P.26
手動調理で様子を見ながらあたためてください。

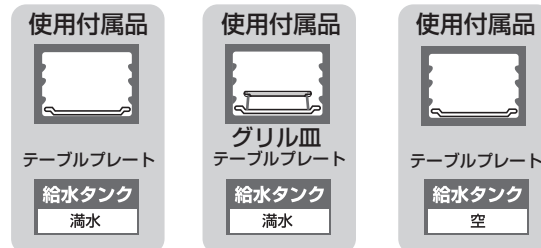
●牛乳、コーヒーなどの のみものは、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを 5牛乳 であたためてください。
表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかきまぜます。

オート調理（あたためる）

スチームあたため、のみものあたため

■ごはんやお総菜をスチームで包み込みふっくらあたためます。 3スチームあたため
■天ぷらなどの揚げものをパリッとあたためます。 4天ぷらあたため
■牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、のみものをあたためます。5 牛 乳
　お酒は「わがや流」40お 酒 であたためます。➔P.142

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める

スチームを使うメニューは、給水タンクに満水まで水を入れる

ごはん お総菜	揚げもの	のみもの
使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 満水	使用付属品 グリル皿 テーブルプレート 給水タンク 満水	使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空
3スチームあたため	4天ぷらあたため	5 牛 乳

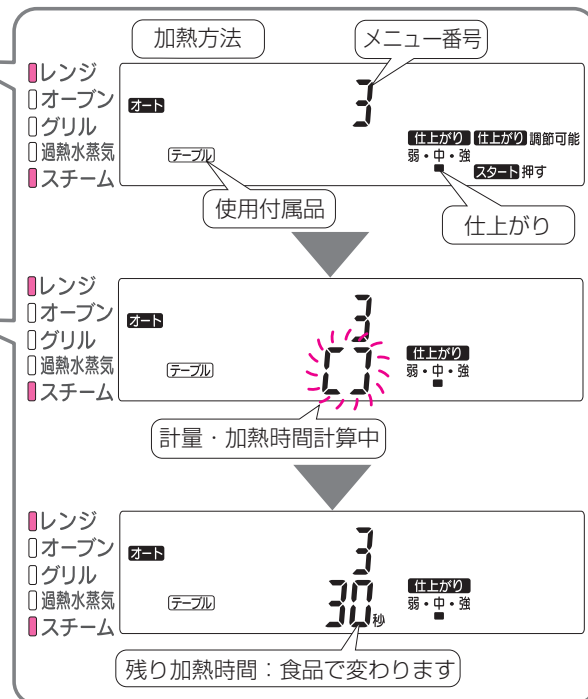
1 を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.26

※5牛乳は仕上がり調節の設定を記憶します。

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.54

スチームを使った上手なあたためかた　オート調理 3スチームあたため

●**あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

●**ラップなどのおおいはしません**
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

●**一度にあたためられる食品の分量は**

ごはん	1杯分(100～150g)
シューマイ、焼きそば	100～500g

●**容器の種類は**
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。

●**冷蔵保存の食品は**
仕上がり調節 やや強 で加熱します。

●調理済み冷凍食品は上手にあたたまりません。
2解凍あたため を使ってください。

●冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。
2解凍あたため を使ってください。➔P.27

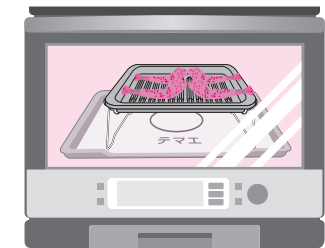
揚げものの上手なあたためかた　オート調理 4天ぷらあたため

●**あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存の揚げものです。

●**一度にあたためられる揚げものの分量は**

常温や冷蔵保存の揚げもの	100～500g

●100g未満のあたためはできません。
100g以上にするか 黒皿にのせ 過熱水蒸気 オーブン 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.49

●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分をとります。

のみものの上手なあたためかた　オート調理 5 牛 乳

●**あたためられるのみものは**
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

●**一度にあたためられる分量［1～4杯分］は**

牛乳（冷蔵品）	200～800mL
コーヒー	150～600mL
お茶	180～720mL
水	180～720mL

●**容器の種類とのみものの入れかた**
容器はマグカップやコップを使い、のみものを容器の7～8分目まで入れます。
半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますので手動調理で加熱します。
➔P.42,53

●**牛乳びんでの加熱はできません。**

●**牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います。**

●**2個以上を同時にあたためる場合は**
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

オート調理（あたためる）

「わがや流」でごはん、おかず、のみものをあたためる

「わがや流」は、食品の正味の分量を計り、設定された好みのあたため加減を記憶して、食品の分量が変わっても、同じあたため加減に仕上げる機能です。食品の正味の分量を計るため使う容器の登録が必要です。以下の手順で登録します。

容器登録のしかた

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品：テーブルプレート　給水タンク　空

準備　登録したい容器を、空の状態でテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例：35ごはん に使用する容器を、容器番号を「2」に登録する

1　容器計量（登録）を押す

容器計量ランプが点滅します

加熱方法　使用付属品

レンジ　オーブン　グリル　過熱水蒸気　スチーム　オート　テーブル　35　容器 1 2 3 4　メニュー・容器選択　空容器入れ 計量 押す

2　あたためスタート を回し メニュー番号「35」と容器番号「2」を選択する

※選んだ容器番号に枠「2」が点灯する。

3　容器計量（登録）を押してスタートする

数秒後に「0」表示になります。

約6秒後にピーと鳴り、容器番号の下に記憶済みマーク「2」が表示され、登録・記憶されます

登録できるメニューと容器番号

メニュー番号	容器番号
35ごはん	1～4
36冷凍ごはん	1～2
37おかず	1～4
38汁もの	1～4
39牛乳	1～4
40お酒	1～2

- 例として 35ごはん では、1～4にそれぞれ1種類、合計4種類の容器が登録できます。
- 35ごはん～40お酒 まで20種類の容器が登録できます。
- 同じメニュー番号の容器番号に別の容器を登録すると、前回の登録の内容は消えます。
- 電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
- わがや流（呼出し）を3秒間押すと登録した 35ごはん～40お酒 の内容を全て消すことができます。メニューごとに登録したそれぞれの内容を消すことはできません。

■容器計量せずにあたためた場合
あらかじめ登録されている標準的な容器の重さで、加熱時間を計算します。

登録した容器を使ってあたためる

※食品の分量は1個の容器番号に対し1人分（1回分）が適量です。

使用付属品：テーブルプレート　給水タンク　空

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例：35ごはん のあたためを、容器番号「2」に登録した容器で行う

1　わがや流（呼出し）を押す

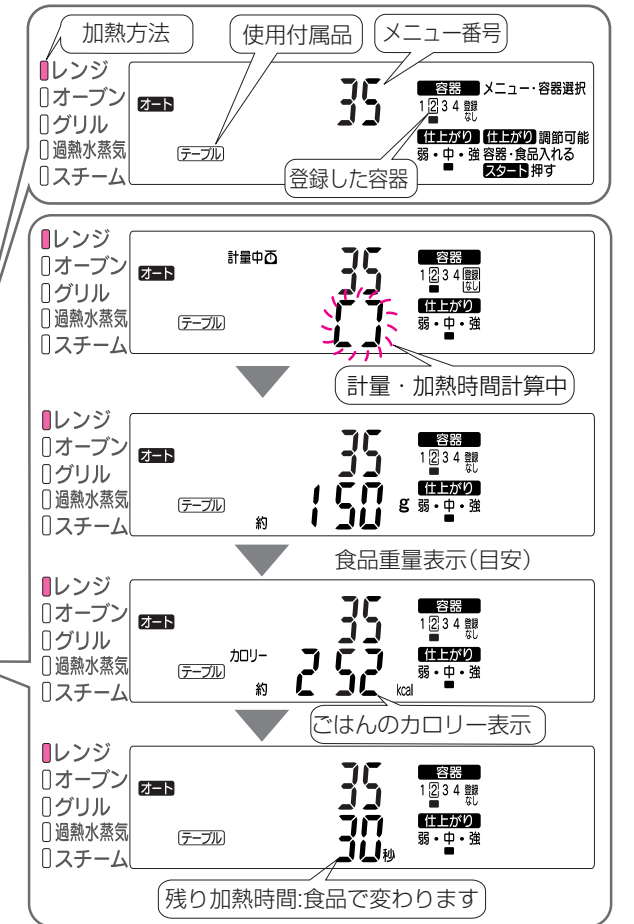
2　あたためスタート を回し登録したメニュー番号「35」と容器番号「2」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.26

3　あたためスタート を押してスタートする

仕上がり調節の設定は記憶されます

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※ 35ごはん は重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。36冷凍ごはん～40お酒 はカロリーを表示しません。

登録した容器での上手なあたためかた

	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
35ごはん	100～300g	常温	➔P.27
36冷凍ごはん	100～300g	冷凍	➔P.27
37おかず	100～500g	冷蔵	➔P.27
38汁もの	100～300g	常温	➔P.27
39牛乳	100～400mL	冷蔵	➔P.31
40お酒	100～300mL	常温	➔P.142

※上表の分量は、1人分です。

※ 常温は約20℃、冷蔵は約0℃～約5℃、冷凍は約-18℃を基準にしています。

※ 冷蔵のごはん、常温のおかずは 1あたため であたためます。

※ 冷蔵の汁もの、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、手動調理で様子を見ながら加熱します。➔P.42,53

同程度の大きさ、形状、重さであれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。

- 容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
- 食品の種類、分量も同じにしてください。
- 食品の分量は左表の2倍が目安です。ただし、37おかず は1000g、39牛乳 40お酒 は500mLまでにしてください。
- 食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。（右図参照）
- 食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。

3個以上を同時に登録して使うことはできません。（加熱むらとなり上手にあたたまりません）

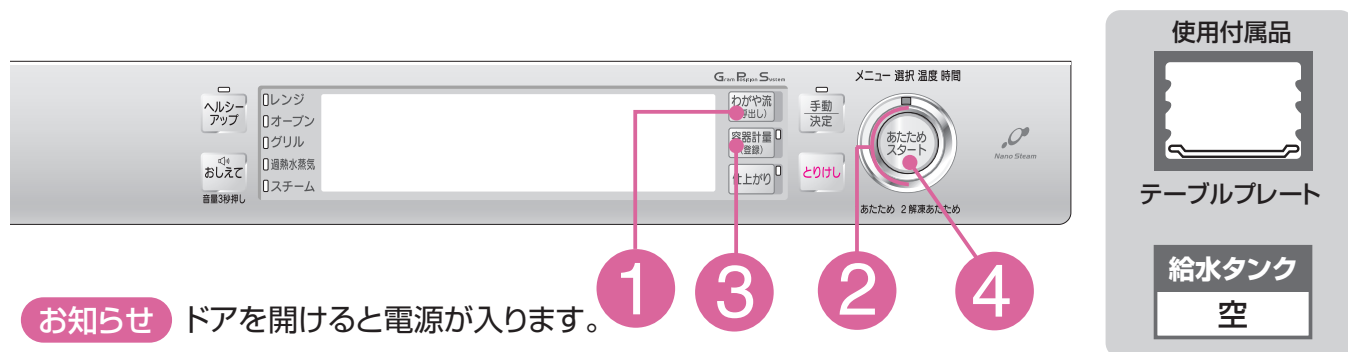
オート調理(あたためる)

容器の重さを登録しないであたためる

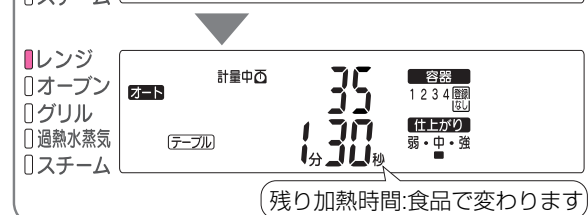
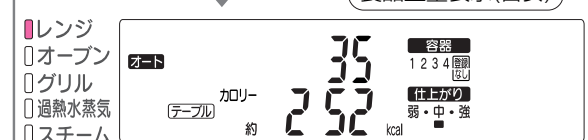
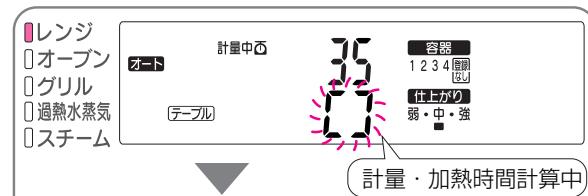
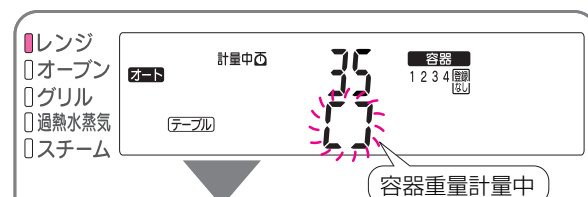
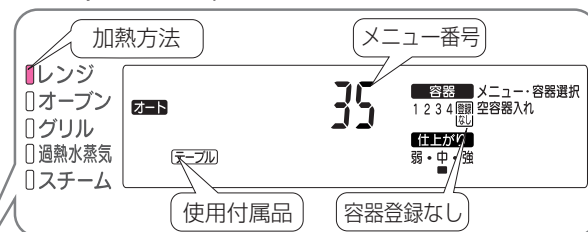
お手持ちの容器の重さを登録しないで計量して、ごはんやおかずなどをお好みに仕上げることができます。

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク 空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 空の容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: 登録していない茶わんで35ごはんをあたためる場合

1 わがや流(呼出し) を押す

2 あたため スタート を回しメニュー番号「35」と登録なし「登録なし」を選択する

3 容器計量(登録) を押す

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が完了

計量した容器に食品を入れテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

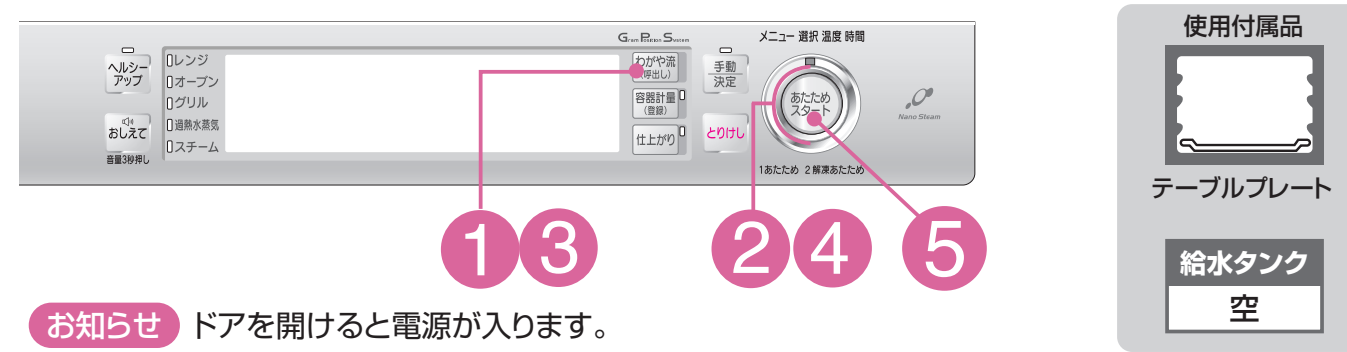
仕上がり調節をするときは → P.26

4 あたため スタート を押してスタートする

※容器を登録しない場合、仕上がり調節の設定は記憶されません

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※35ごはんは重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。36冷凍ごはん～40お酒はカロリーを表示しません。

登録済み容器で、別のメニューの食品をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 登録してあるメニューの容器に別の食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: 37おかず用に登録した皿に、ごはんを入れて35ごはんであたためる

1 わがや流(呼出し) を押す

2 あたため スタート を回し 登録したメニュー番号「37」と容器番号「1」を選択する

3 わがや流(呼出し) を押す

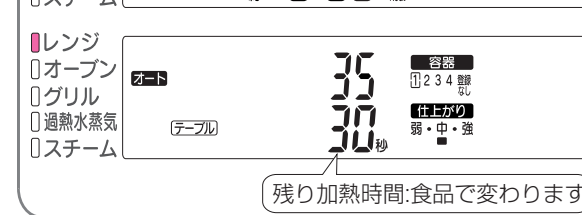
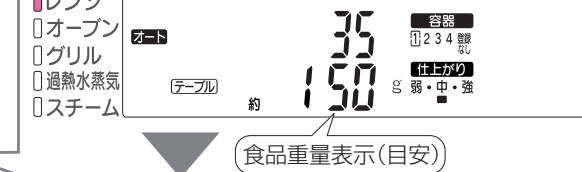
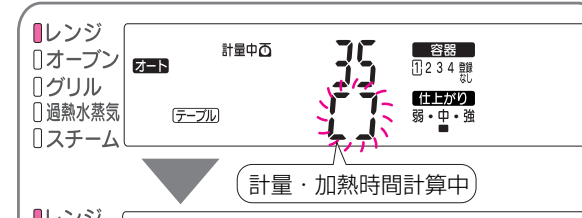
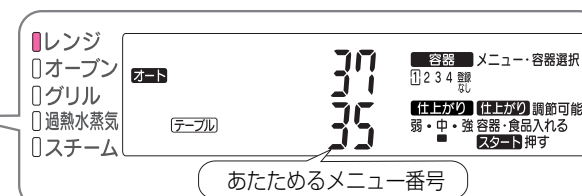
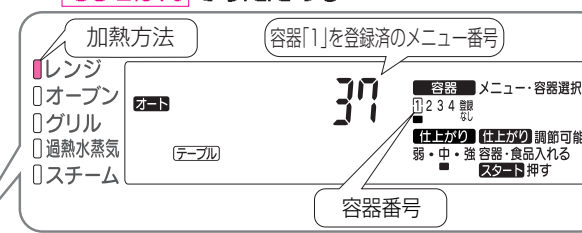
4 あたため スタート を回し あたためるメニュー番号「35」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.26

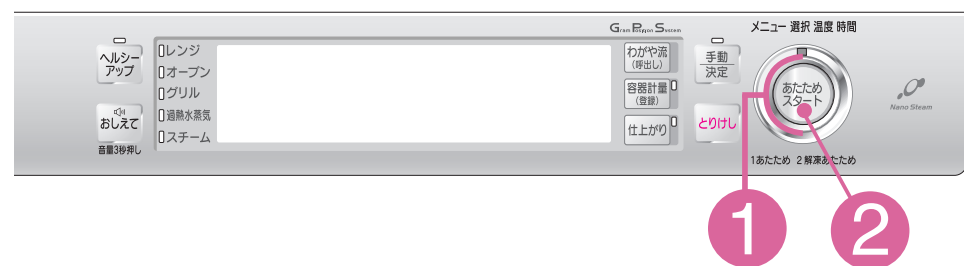
5 あたため スタート を押してスタートする

仕上がり調節の設定は記憶されません

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※35ごはんは重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。36冷凍ごはん～40お酒はカロリーを表示しません。

オート調理(下ごしらえする)

肉や魚の解凍 7解凍

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 満水

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

1 メニュー 選択 温度 時間
あたためスタート を回し メニュー番号「7」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.26

2 メニュー 選択 温度 時間

を押してスタートする

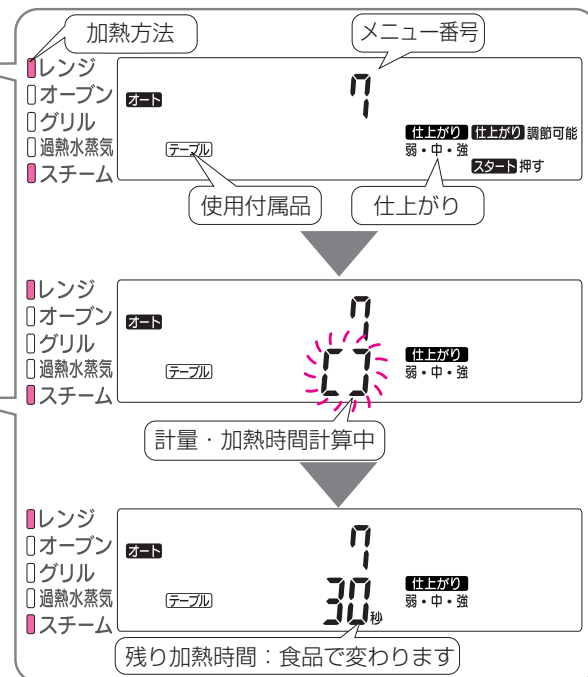
終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.54

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

●材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200〜300g)に分け、2〜3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

●ラップなどでピッタリ密封をします。
●魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
●バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。
●熱いものは
よく冷ましてから冷凍します。

●ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分（約150g）ずつに、カレーなどは100〜300gずつに分け、薄く(厚さ2〜3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)
●野菜は
固めにゆで、水気をよくきって1回分（100〜200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

上手な解凍のしかた オート調理 7解凍

●解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です。

●一度に解凍できる量は、100〜1000gです。
※量が多すぎると"ピピピッ"となり、表示部に「C03」が表示され、解凍されません。量を減らしてください。

●発泡スチロール製トレーにのったものは、ラップなどの包装をはずし、そのままテーブルプレートの中央に置きます。トレーがない場合は、テーブルプレートに市販のオーブンシートかペーパータオル敷き、その上にのせます。
※陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。うまく解凍できません。
※発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。

●加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください。
※熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍しすぎになります。

●給水タンクには、満水まで水を入れてください。
※水を入れなかったり、不足していると解凍しすぎになります。

●解凍後、そのまましばらく置き自然解凍します。

●解凍後の用途に合わせて仕上がり調節をします。

解凍後の用途	仕上がり調節	
さしみを解凍後、生で食べる	弱	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。
肉や魚を解凍後、調理する	中 ひき肉やかたまり肉は やや強 で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせます。

●形や厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍します。
※アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾

次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。➔P.42

●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

解凍の目安は200gで4〜5分です。

レンジ 200W で加熱する。

●分量が100g未満の場合
●バラバラになって凍っているもの
●解凍が足りなかったとき
●−20℃以下の冷凍食品
(オート調理で加熱不足の場合)
冷凍保存温度は−18℃を基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。

●とけかけている食品

レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

オート調理(下ごしらえする)

野菜の加熱(ゆでる) 8 葉・果菜 9 根菜

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 を回し、野菜に合わせてメニュー番号「8」、または「9」を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.26

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

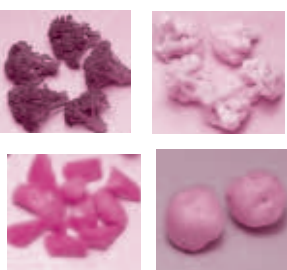
上手な野菜加熱のしかた

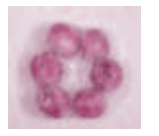
オート調理 8葉・果菜 9根菜

水気をきらずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
皿などの上にのせて加熱すると加熱しすぎの原因になります。➔P.58

加熱できる分量は 8葉・果菜 で100～500g 9根菜 で100～1000gです。

8 葉・果菜	9 根　菜
果菜なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの **葉菜**ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの **花菜**カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの	**根菜**じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられるもの

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。

注意
(火災の原因になります)
分量が100ｇ未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.42
●クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

オート調理(調理する)

予熱「なし」メニューの調理

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューにあった付属品と食品を入れドアを閉める

1 を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.26

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.54

■メニュー 28鶏のハーブ焼き ～ 34オーブン天ぷら について

「標準」調理と「ヘルシーアップ」調理が選べます。

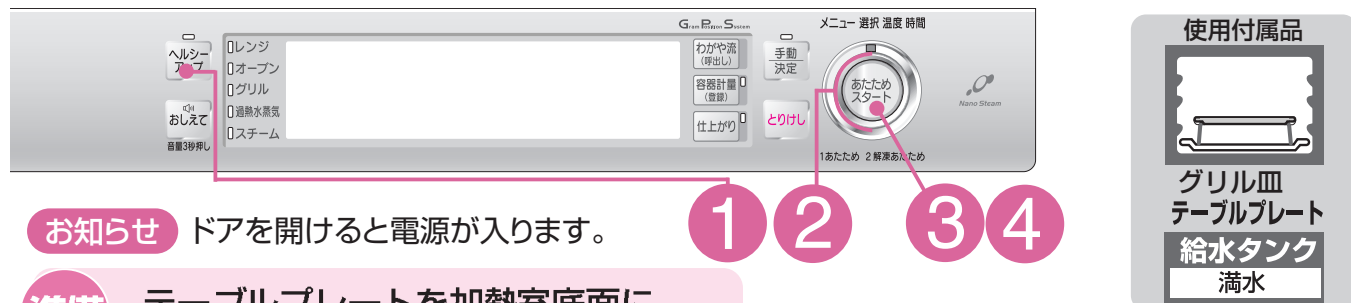
●「標準」調理
レンジ、オーブン、スチームなどの複数の加熱方法を効果的に使って、脂を落としながらスピーディに調理します。操作は上記手順です。

●「ヘルシーアップ」調理
過熱水蒸気で加熱し、「標準」調理よりも脂を多く落とし、ヘルシーに調理します。
「ヘルシーアップ」ボタンを押して選びます。➔P.40

オート調理(調理する)

予熱「あり」メニューの調理 ヘルシーアップ

過熱水蒸気で加熱し、より多く脂を落として調理します。ヘルシーアップ メニューでは、調理後の食品のカロリー、および一般調理器を使用した場合との脂のカロリー比較を表示します。

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットして給水タンクに水を入れドアを閉める

1 ヘルシーアップ を押す

2 を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.26

3 を押す(予熱を開始します)

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

予熱終了音が鳴ったら、食品をのせたグリル皿をテーブルにのせ、ドアを閉める

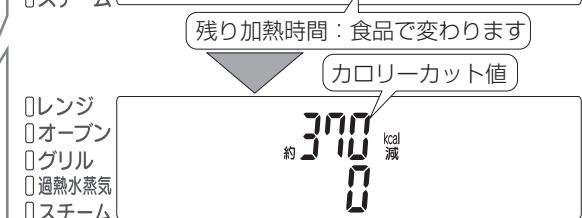
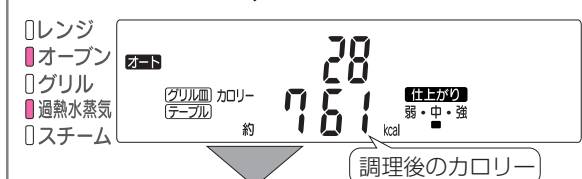
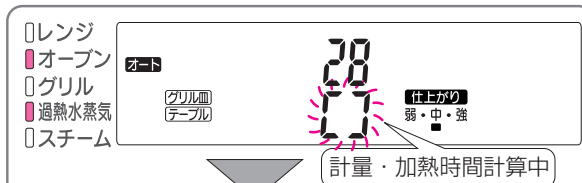
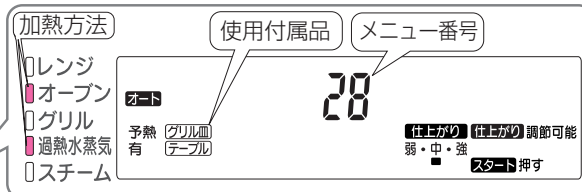
4 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.54

料理集参照ページ

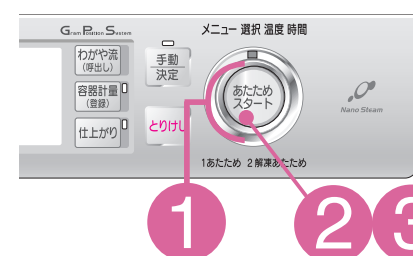
メニュー	ページ	メニュー	ページ
28 鶏のハーブ焼き	P.136	32 焼き豚	P.139
29 焼きとり	P.137	33 鶏のからあげ	P.140
30 ハンバーグ	P.138	34 オーブン天ぷら	P.141
31 スペアリブ	P.139		

加熱方法 / 使用付属品 / メニュー番号
計量・加熱時間計算中
調理後のカロリー
残り加熱時間：食品で変わります
カロリーカット値

※調理後のカロリーは「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー
※カロリーカット値は一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合の脂のカロリー比較(日立調べ)

調理後の加熱室の油汚れは

「においが気になるとき（脱臭）」➔P.55 を参照して 27脱臭 で加熱してください。

オート調理(調理する)

予熱「あり」メニューの調理 10焼き野菜 12 ピザ 13ローストチキン 14焼き魚 20フランスパン 22シュー

10焼き野菜

12 ピザ

13ローストチキン

14 焼き魚 / 20フランスパン 22 シュー

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品をセットして給水タンクに水を入れドアを閉める

- 10焼き野菜 は空のテーブルプレートを、上段にセットしてドアを閉める
- 12ピザ はテーブルプレートを取りはずし、黒皿を上段にセットしてドアを閉める
- 13ローストチキン 14焼き魚 20フランスパン 22シュー は空のテーブルプレートを、加熱室底面にセットしてドアを閉める

1 を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは ➔P.26

2 を押す(予熱を開始します)

予熱終了音が鳴ったら、

- 10焼き野菜 は食品をテーブルプレートにのせ、上段にセットしてドアを閉める
- 12ピザ 14焼き魚 は食品を黒皿にのせ、上段にセットしてドアを閉める
- 13ローストチキン は食品を黒皿にのせ、下段にセットしてドアを閉める
- 20フランスパン 22シュー は食品を黒皿にのせ、中段にセットしてドアを閉める

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたためスタート を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.54

⚠注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 取り出したテーブルプレート、黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

手動調理(レンジ加熱)

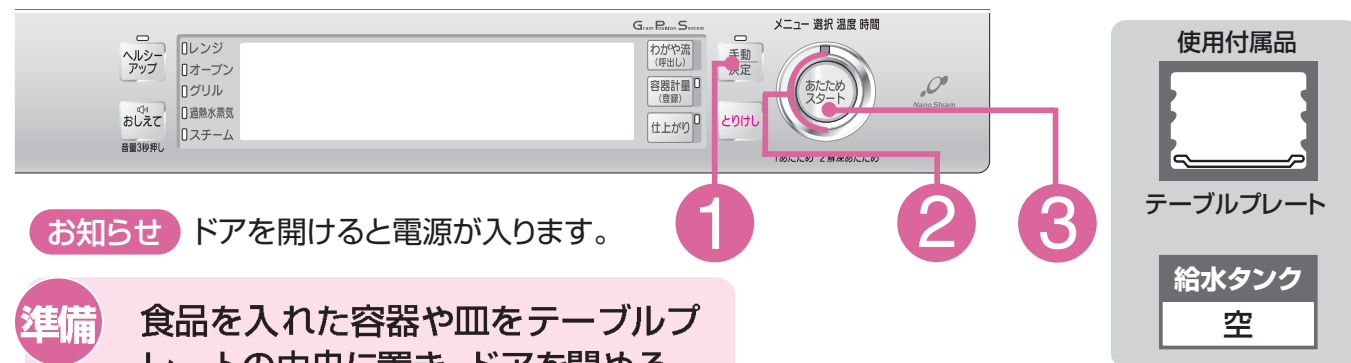
一定の出力(W)で加熱する

800W 600W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。スチームレンジ発酵の操作方法は➔P.50を参照してください。

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク

空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: レンジ800Wで1分20秒加熱する

1 「レンジ」「W」を選択し、決定する

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

(表示例: 加熱方法 レンジ/オーブン/グリル/過熱水蒸気/スチーム、手動、テーブル、使用付属品、レンジ出力 800W 0秒、強火 800W 600W 500W 200W 100W 弱火)

2 を回して加熱時間を設定する

(表示例: 800W 1分20秒 スタート押す、加熱時間)

	加熱時間選択範囲	
800W	10秒～5分:10秒単位 5分～10分:30秒単位	(最大10分)
600W 500W	10秒～5分:10秒単位 5分～20分:30秒単位	(最大20分)
200W 100W	1分～30分 :1分単位 30分～60分:2分単位 60分～90分:5分単位	(最大90分)

3 を押してスタートする

(表示例: 800W 1分19秒、残り加熱時間)

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

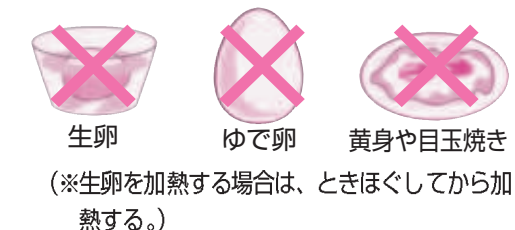
⚠注意

レンジ加熱では加熱しない。(破裂のおそれがあります)

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

(※生卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。
食品100g当たり レンジ 800W の加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類 葉・果菜類	50秒～1分20秒	40秒～50秒	めん類	―――	40秒～50秒
野菜類 根菜	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	汁もの(みそ汁・スープなど)	―――	1分10秒～1分30秒
魚介類	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	のみもの(お酒・牛乳など)	―――	20秒～40秒
肉類	1分40秒～2分	1分～1分20秒	パン・まんじゅう	―――	20～30秒
ごはん類	―――	20～40秒	ケーキ	40秒～50秒	―――

●レンジ 500W で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします(常温約20℃のとき)

●レンジ1000Wは手動調理では設定できません
レンジ800Wで加熱します。オート調理の1あたため、2解凍あたため等の限定したメニューにのみ働きます。

●食品の分量に比例した加熱時間にします
分量が倍のときは時間も倍が目安です。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカやタコは表面に切れ目を入れレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

●殻付きの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切って加熱します。

●100g未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。

●ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

●とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後にかきまぜる

手動調理(レンジ加熱)

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク 空

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する

押す　回す　押して決定

➔ P.42

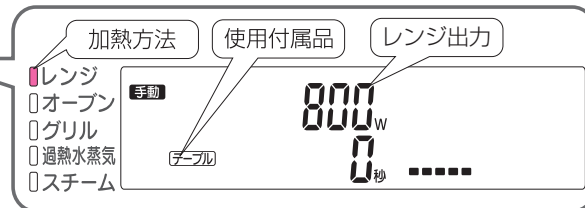
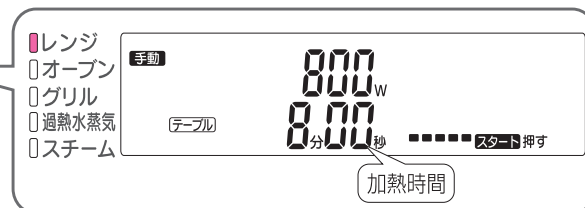
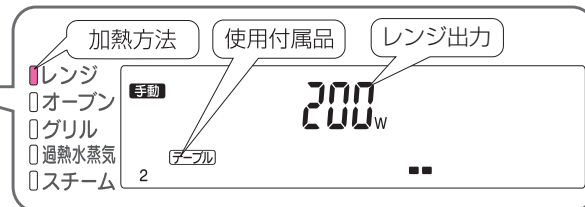
例: レンジ800Wで8分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する

2 加熱時間を設定し、決定する

回す　押して決定

➔ P.42

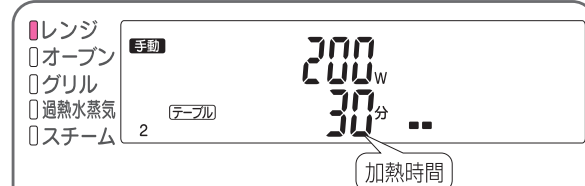
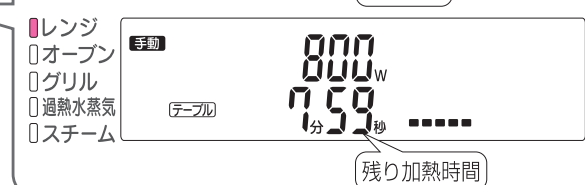
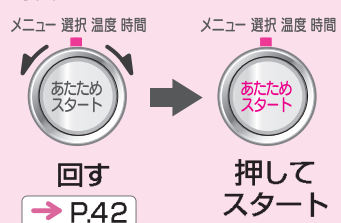
3 もう一度決定を押す

押して決定

4 「200W」「100W」から選択し、決定する

回す　押して決定

5 加熱時間を設定し、スタートする

回す　押して スタート

➔ P.42

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

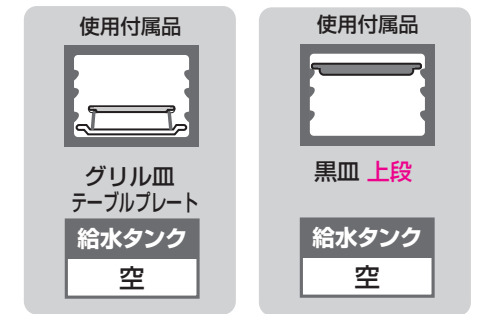
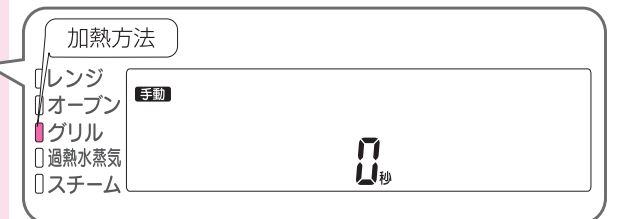
手動調理(グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

切り身の魚や串焼き、焼きとりなどを焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 グリル皿または黒皿に食品をのせ、グリル皿はテーブルプレートの中央に、黒皿は皿受棚上段にセットし、ドアを閉める

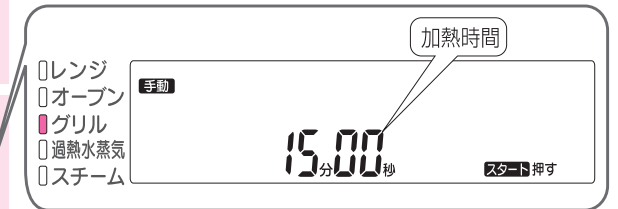
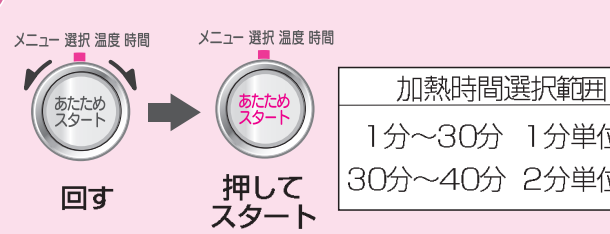
※食品に合わせて付属品(黒皿、グリル皿)を使い分けます。

1 「グリル」を選択し、決定する

押す　回す　押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例 グリルで15分加熱する

2 加熱時間を設定し、スタートする

回す　押して スタート

加熱時間選択範囲	
1分～30分	1分単位
30分～40分	2分単位

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

● 調理後の加熱室の油汚れは「においが気になるとき(脱臭)」➔ P.55 を参照して 27脱臭 で加熱してください。

注意

熱くなったグリル皿やテーブルプレート、黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します。(やけどのおそれがあります。)

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
グリル皿	串焼き、焼きとりなどに		**途中で裏返す** 串焼き、焼きとりは、焼き時間の½を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
黒皿	切り身の魚、トーストなどに ※丸身の魚、おもちは焼けません。※トーストは時間がかかります。		**途中で裏返す** 切り身の魚などは、盛り付け時下になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

●加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。

加熱中に を回します。

※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

※トーストは時間がかかります。焼きもち、内臓を取ってない丸身の魚は上手に焼けません。

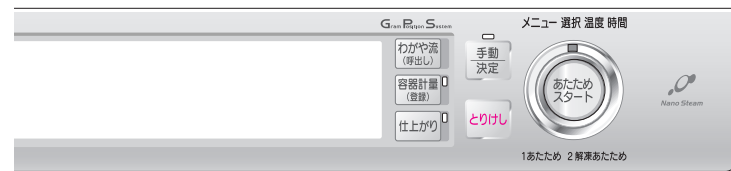
手動調理(オーブン加熱)

予熱「あり」で加熱する

先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

テーブルプレートを使わない

グリル皿を使わない

準備 テーブルプレートを取りはずし、ドアを閉める
食品をのせた黒皿を準備しておく

例: オーブン 予熱「有」黒皿1段 200℃で30分加熱する

1 「オーブン」を選択し、決定する

押す　回す　押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

予熱「有」を選択し、決定する

回す　押して決定
「有」◀▶「無」

黒皿使用段数を選択し、決定する

回す　押して決定
「2段」◀▶「1段」

2 温度を設定し、決定する

回す　押して決定

100℃～250℃(10℃間隔)・300℃が選べます。

3 加熱時間を設定し、スタートする

回す　押してスタート

1～30分まで1分単位
30～60分まで2分単位
60～90分まで5分単位

予熱スタート

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは [あたためスタート] を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

予熱終了音が鳴り予熱が終ったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れる

■予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。

4 [あたためスタート] を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

オーブンの上手な使いかた

●予熱中や加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。

■温度を変えるときは [あたためスタート] を回すと10℃単位で増減できます。

■本加熱中に [手動決定] を押して [あたためスタート] を回すと1分単位で増減できます。
さらに温度を変えるときは [手動決定] を押した後 [あたためスタート] を回すと10℃単位で増減できます。

※加熱時間90分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理

手動調理(オーブン加熱)

予熱「なし」で加熱する

加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品

黒皿 上・中・下段

給水タンク 空

テーブルプレートを使わない

グリル皿を使わない

準備　テーブルプレートを取りはずし食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

例: オーブン　予熱「無」黒皿2段　200℃で30分加熱する

1 「オーブン」を選択し､決定する

押す　回す　押して決定

予熱「無」を選択し、決定する

回す　押して決定

「有」◀▶「無」

黒皿使用段数を選択し、決定する

「2段」◀▶「1段」

回す　押して決定

2 温度を設定し、決定する

回す　押して決定

100℃～250℃(10℃間隔)まで設定できます。

3 加熱時間を設定しスタートする

1～30分まで1分単位
30～60分まで2分単位
60～90分まで5分単位

回す　押してスタート

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

表示: 加熱方法 / レンジ・オーブン・グリル・過熱水蒸気・スチーム / 予熱「無」 / 黒皿使用段数 / 設定 200℃ 0秒 / 設定 200℃ 30分 スタート押す / 加熱時間

加熱のポイント

●本加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。 →P.47

手動調理(スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ)

レンジ、グリル、オーブン加熱にスチーム、過熱水蒸気を組み合わせる

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

	使用付属品	
テーブルプレート	グリル皿 テーブルプレート	黒皿 テーブルプレート
給水タンク 満水	給水タンク 満水	給水タンク 満水

黒皿を使わない

グリル皿を使わない

グリル皿を使わない

準備　食品と加熱方法に合わせた付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

1 希望の加熱を選択し、決定する

押す　回す　押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

2 加熱内容を選択し、決定する

回す　押して決定

3 加熱時間を設定しスタートする

回す　押してスタート

選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オーブン」の場合と異なります

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→P.54

選べる加熱内容

スチームレンジ
ワット数　350W固定
加熱時間　10秒～20分（10秒単位）

スチームグリル／過熱水蒸気グリル
加熱時間　1分～40分（1分単位）

スチームオーブン
予熱選択「有」「無」
段数選択「2段」「1段」
温度選択　100℃～250℃（10℃単位）
300℃
(予熱なしの場合250℃)
加熱時間　1分～30分（1分単位）
30分～60分（2分単位）
60分～90分（5分単位）

過熱水蒸気オーブン
予熱選択「有」「無」
段数選択　なし(中段または下段で加熱)
温度選択　100℃～250℃（10℃単位）
300℃
(予熱なしの場合250℃)
加熱時間　1分～40分（1分単位）
※段数の設定はできません

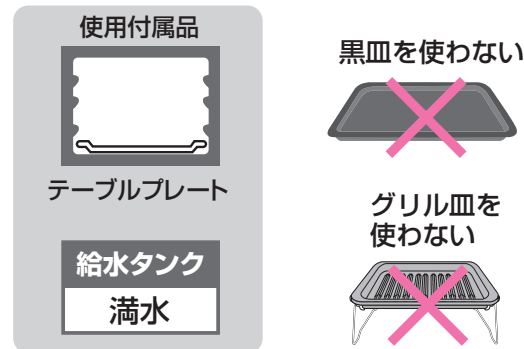
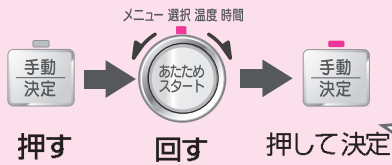
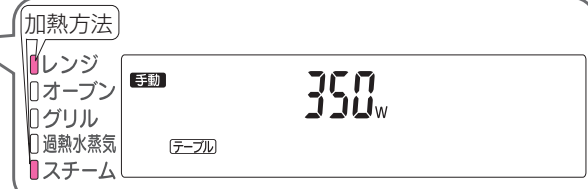
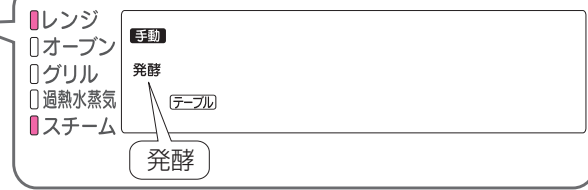
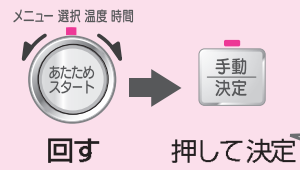
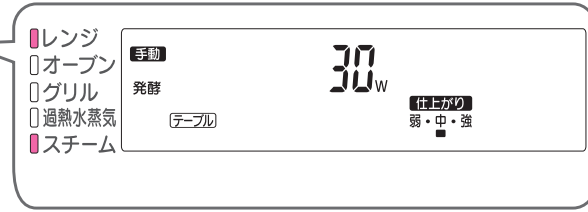
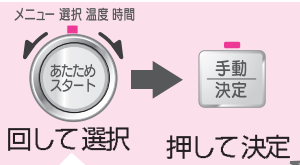
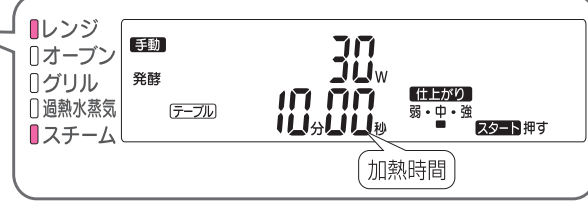
手動調理(発酵)

スチームレンジ発酵で加熱する

かんたんパンの生地など少量の発酵が手早くできます。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

黒皿を使わない

グリル皿を使わない

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

例: スチームレンジ「発酵・30W」で10分加熱する

1　「スチームレンジ」を選択し、決定する
押す → 回す → 押して決定

「発酵」を選択し、決定する
350W◀▶発酵
回す → 押して決定

2　ワット数を選択し、決定する
10W◀▶20W◀▶30W◀▶40W◀▶50W
回して選択 → 押して決定

3　加熱時間を設定し、スタートする
1～30分まで1分単位
30～60分まで2分単位
60～90分まで5分単位
回す → 押してスタート

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.54

⚠ 注意

(やけどの原因になります)

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺にふれない。

スチームレンジ発酵のコツ

●黒皿を使って スチーム レンジ 発酵 はできません。火花(スパーク)の原因となります。

料理集に記載してある山形パン、バターロールなどの一次発酵を スチーム レンジ 発酵 で行う場合は仕上がり調節 中 「30W」で 20～30分 発酵させます。

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒皿や金属製の容器は使えません。)

スチームオーブン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

グリル皿を使わない

準備　食品をのせた黒皿をセットし、ドアを閉める。
給水タンクに満水まで水を入れる

例:スチームオーブン予熱「無」黒皿1段40℃で50分加熱する

1　「スチームオーブン」を選択し、決定する

押す → 回す → 押して決定

予熱「無」を選択し、決定する

「有」◀▶「無」
回す → 押して決定
※予熱「有」ではスチームオーブン発酵は選択できません。

黒皿使用段数を選択し、決定する

「2段」◀▶「1段」
回す → 押して決定

2　発酵温度を選択し、決定する
30℃、35℃、40℃、45℃の4段階

回す → 押して決定

3　加熱時間を設定し、スタートする
1～30分：1分単位
30～60分：2分単位
60～90分：5分単位

回す → 押してスタート

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。➔P.54

発酵の上手な使いかた

●発酵温度はメニューや1次発酵、2次発酵によっても異なります。本書料理集の各メニューに従ってください。
●市販の料理ブックの発酵や、お好み料理の発酵は スチーム オーブン 発酵 を使い、様子を見ながら行ってください。

メニュー	記載ページ
かんたんパン	➔P.110
グラハムパン／カレーパン かんたんあんパン	➔P.111
ピザ各種	➔P.92
ヨーグルト	➔P.82

メニュー		記載ページ
バターロール		➔P.113
山形パン		➔P.113
フランスパン	バタール	➔P.112
	クーペ	➔P.112

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は 8葉・果菜 で。根菜は、 9根菜 で加熱します。

	メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安（レンジ 800W）分量	手動調理の目安（レンジ 800W）加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒～1分50秒	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	アスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 で加熱する。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	1分50秒～2分10秒	
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	3分30秒～4分50秒	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 で加熱する。	200g	2分10秒～2分40秒	
根菜	にんじん さつまいも	オート調理の場合 弱 にする。さつまいもの太いものは 中 にする。	200g	3分～3分30秒	有
	さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は 弱 にする。	150g	約3分30秒	
			300g	4分50秒～5分30秒	

レンジ調理（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	–
いか（ロール）	100g	2～3分	–
えび	10尾(約200g)	3～5分	–
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	–
ひき肉	200g	5～7分	–
薄切り肉	200g	4～6分	–
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	–
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	–

●ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
●加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	–
さやいんげん	200g	約1分40秒	–

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍ピラフ(パラパラのもの)	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分20秒～1分40秒	–
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒～3分30秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒～2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有
冷凍スイートコーン	300g	4分30秒～5分30秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒～1分	有

●あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
●パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
●ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(➔ P.43 「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」参照) 水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
●市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ 500W の時間を目安にして、加熱します。

おおいの有無の「–」はおおいのなしを示す。

レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ごはん類/めん類	ごはん	1杯(150g)	40秒～50秒	–
	おにぎり	1個(150g)	約50秒	–
	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	–
	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	–
焼きもの	焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有
	ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	–
揚げもの	フライ	2~4個(100g)	30～40秒	–
	コロッケ	2個(150g)	40秒～50秒	–
炒めもの	野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分20秒	–
	八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	–
煮もの	野菜の煮もの	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	–
	煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
蒸しもの	シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	–
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	–
	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	–
のみもの	牛乳	1杯(200mL)	約1分20秒	–
	コーヒー	1杯(150mL)	約1分	–
	お酒	1本(180mL)	40秒～50秒	–
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒	–
	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	–
	バターロール	2個(80g)	約20秒	–
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	20～30秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	–
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	–

●焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

スチーム・レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたいものや、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ スチーム	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	–
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	–
肉まん	1個(100g)	1分30秒～2分	–
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	–
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	–
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	–
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	–
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	–
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	–
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	–
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	–
冷凍シューマイ	15個(240g)	7～9分	–
冷凍肉まん	1個(100g)	2～3分	–
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3～4分	–
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3～4分	–

オーブン調理　グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。
付属品は黒皿、グリル皿を使います。

	メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱あり	加熱時間 予熱なし	記載ページ
ケーキ	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	160℃	28～36分	38～44分	114
		直径18cm			40～44分	44～50分	
		直径21cm			42～48分	48～54分	
	チーズケーキ	直径18cm			40～44分	50～60分	115
シュー	シュークリーム	12個	中段	210℃	26～32分	———	127
パン	フランスパン（バタール、クーペ）	各黒皿1枚分	中段	210℃	30～36分	———	112
	かんたんパン、レーズンパン、カレーパン、セサミパン、	各8個		180℃	13～20分	26～33分	110~111
	グラハムパン	各1個分					
ピザ	クリスピーピザ フルーツピザ	各黒皿1枚分	中段	200℃	15～20分	———	92
グラタン	マカロニグラタン	4皿		210℃	30～40分	———	88
	ラザニア	焼き皿1皿					90
	えびのドリア	4皿					
	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿					
焼きもの	焼き豚	約500g	下段	200℃	54～66分	70～80分	139
	スペアリブ	約800g	中段	210℃	———	42～46分	139
	ハンバーグ	4個		250℃	10～18分	18～25分	138
	串焼き、焼きとり	6串・12串	グリル皿	グリル	———	25～35分	137
焼き魚	塩鮭	4切れ	黒皿・上段	グリル	———	17～25分	94・95
	塩さば					14～22分	
	干もの	2枚				14～22分	

※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の$\frac{2}{3}$～$\frac{3}{4}$が経過してからにしてください。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
※串焼き、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の$\frac{1}{2}$を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。